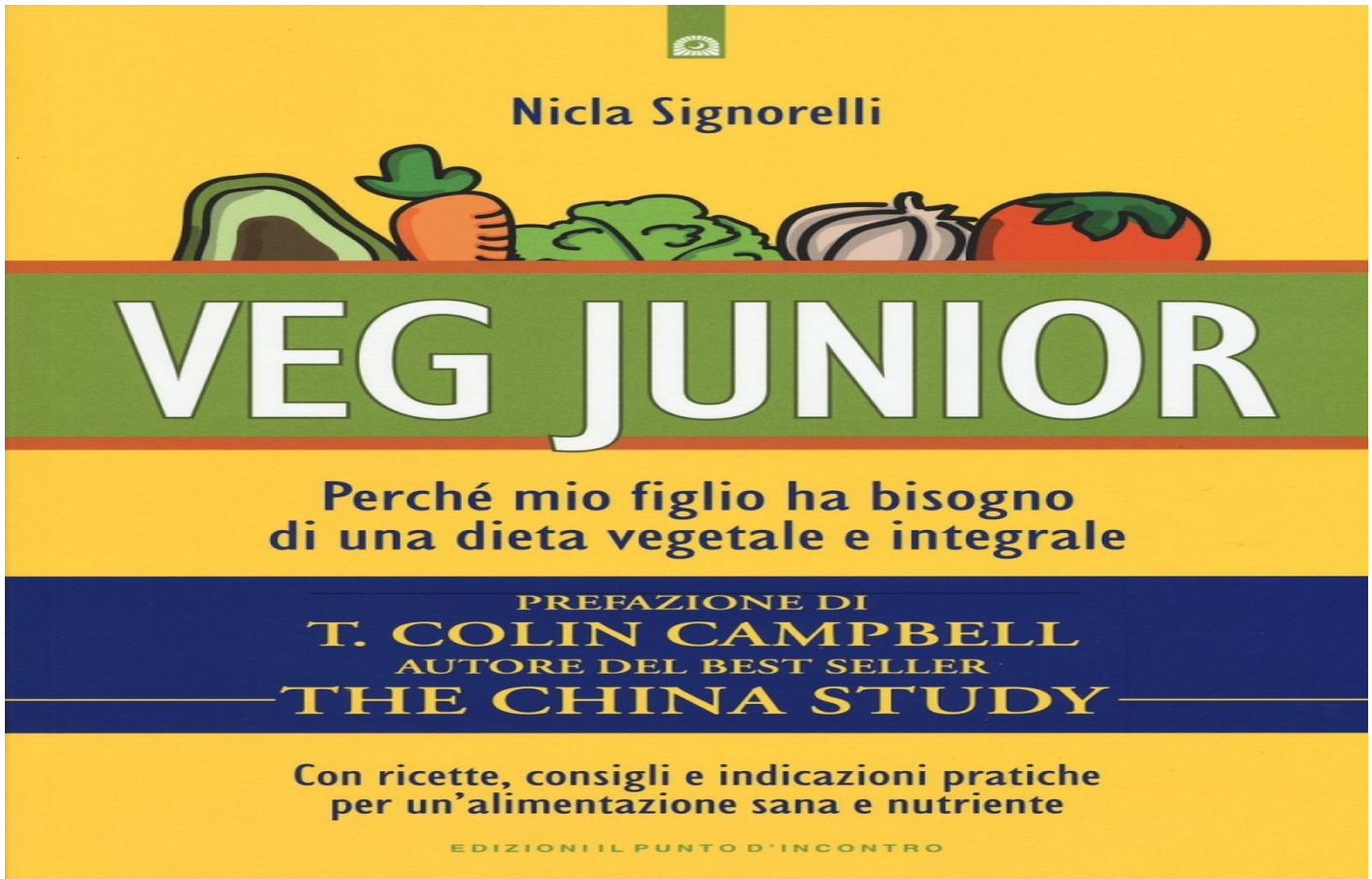


## “Veg Junior”: da Nicla Signorelli un libro che chiunque dovrebbe leggere

***Veg Junior di Nicla Signorelli è un libro per tutti i genitori che vogliono ampliare le proprie conoscenze con ricette, consigli e indicazioni pratiche per un'alimentazione sana e nutriente.***



Noi siamo ciò che mangiamo e l'alimentazione è la prima arma a disposizione di un genitore per rendere migliore la vita dei propri figli. Questo è ciò che ha imparato **Nicla Signorelli** nel suo percorso di vita e, soprattutto, nel suo percorso di mamma. L'autrice del libro "**Veg Junior**" edito da **Edizioni il Punto d'Incontro**, non racconta solo la necessità di nutrire i nostri figli con una dieta vegetale e integrale ma riferisce anche di un viaggio di scoperta iniziato a causa di ripetuti malesseri di uno dei figli.

Vedere il proprio piccolo passare da una malattia all'altra, da un ricovero all'altro, ha fatto crescere il desiderio in Nicla Signorelli insieme al marito Marco, di svolgere una personale ricerca che ha risolto i problemi del loro bambino e gli ha fatto scoprire molto di più. Tutto il percorso intrapreso e le conoscenze acquisite, grazie all'incontro con medici, esperti e scienziati, sono racchiusi in questo libro. Un libro ricco di amore ma anche e soprattutto di ricerche, studi scientifici e approfondimenti. Un testo che parla di alimentazione e, come ci tiene a precisare l'autrice, "*non di alimentazione vegetariana, vegana, macrobiotica, proteica o qualunque altro aggettivo gli si voglia dare, ma solo e semplicemente di alimentazione*".

Nicla Signorelli non è solo una mamma di quattro figli. Dopo essersi laureata in filosofia, infatti, ha iniziato la carriera scrivendo per diversi quotidiani e lavorando per tv regionali fino a collaborare con il Sole 24 Ore. Poi un giorno arriva il suo forte interesse per la sana alimentazione e, da allora, diventa giornalista pubblicista freelance e copywriter per giornali, riviste e blog specializzati sul mondo della corretta nutrizione. La vera svolta nello stile alimentare dell'autrice di **Veg Junior** e della sua famiglia avviene però nel luglio del 2011, quando il marito annuncia di aver scoperto

---

un libro, [The China Study di Colin Campbell](#), dove avrebbero trovato le risposte alle loro domande.

Nicla e Marco si sono poi tanto appassionati a quest'opera e al suo contenuto rivoluzionario da creare [Be4Eat](#), un'organizzazione no-profit dedicata a offrire al pubblico le migliori informazioni su alimentazione e salute. Ed è stato lo stesso Campbell (conosciuto poi personalmente grazie a un'intervista che si può leggere nell'appendice) a omaggiare l'autrice di una bella prefazione che apre il libro Veg Junior, impostato nella sua copertina gialla con i caratteri blu, come il best-seller The China Study che sta spopolando in tutto il mondo.

## Veg Junior: un libro che tutti dovrebbero leggere

Veniamo ora al contenuto di questo libro davvero interessante e che dovrebbe leggere chiunque, a prescindere dalle ideologie o dalle proprie convinzioni alimentari. La cosa principale da sottolineare è che siamo di fronte a **un libro pratico, di facile consultazione e scritto molto bene**. Un libro che riassume, pasto dopo pasto, dalla colazione alla cena tutto ciò che l'autrice ha appreso confrontandosi con i tanti esperti interpellati nel corso degli anni.

La consultazione è veloce ed è divisa per temi, affinché il lettore possa concentrarsi subito sull'argomento che preferisce approfondire. Oltre a spiegare passo per passo i pasti principali, come andrebbero costruiti, con quali alimenti e, soprattutto, in che ordine (cosa molto importante), l'autrice predispone anche una sezione dedicata alle ricette, in cui ci sono moltissimi spunti, dal salato al dolce, per entrare nel meraviglioso mondo del vegetale in modo pratico, con ricette semplici e veloci.

Trattandosi di un manuale pensato soprattutto per diffondere le conoscenze acquisite dall'autrice – grazie a incontri con specialisti come la dott.ssa Tiziana Toso, il dott. Roberto Marocchesi, il medico pediatra Patrizio Hermes Barbon, il pediatra Luciano Proietti ed altri – non potevano mancare sezioni di approfondimento su alcuni temi specifici. Le unità tematiche sono impaginate con colori diversi e sono arricchite con molte immagini e tinte colorate che creano vivacità. I vari capitoli cercano di rispondere, divulgando informazioni concrete, ai grandi dilemmi che angustiano i genitori che intendono salvaguardare la salute dei propri figli nella fase di crescita.

Nel capitolo "**Sintomi e rimedi**", ad esempio, si spiega come il cibo possa aiutare nella guarigione di piccoli malesseri come tosse, raffreddore, febbre, mal di pancia ecc. La sezione sulla corretta integrazione spiega, nel caso la dieta non fosse perfettamente bilanciata, le modalità con cui introdurre vitamine essenziali per la crescita, come la B12 e la vitamina D, o compensare eventuali carenze di calcio, zinco, ferro, iodio, omega3. Non manca nemmeno una riflessione sull'intolleranza al glutine e sulle motivazioni per cui è aumentata a dismisura negli ultimi anni la celiachia.

---

Importante anche il **capitolo dedicato allo sport**, in cui si pone l'accento sull'importanza di uno stile di vita attivo a ogni età, fin dall'infanzia. In appendice, per concludere queste 318 pagine ricche d'informazioni e di consigli per ogni genitore, Nicla Signorelli lascia la parola agli esperti che approfondiscono, ancora meglio, alcuni temi, forse proprio per rimarcare quei concetti che sono più difficili da comprendere per un genitore perché spaventano, essendo diversi dal credocomune.

E Nicla Signorelli sa bene che ciò che non si conosce fa sempre più paura ed è proprio per questo che sta portando avanti la sua personale lotta per la conoscenza, per permettere, a più persone possibile, di poter scegliere nella libertà della conoscenza. Vedere che c'è un'altra strada possibile nel mondo dell'alimentazione dei nostri figli è un arricchimento e conoscere delle alternative motivo di crescita. Per queste ragioni consiglio a tutti i genitori interessati alla salute dei propri figli di leggere Veg Junior.

**Compra immediatamente "Veg Junior" su Amazon:**

**Data di creazione**

06/10/2015

**Autore**

amelia-dipietro